



TO SME MY

časopis mladých ľudí
zo ZPMP v SR
a ich priateľov

2-3_2012



ZPMP v SR, Heydukova 25, 811 08 Bratislava
tel.: 02/6381 4968
e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk
www.zpmpvsr.sk



Výtvarný salón ZPMP 2012
MÁRIA KRČMÁRIKOVÁ, NIKOLA KOPRIVOVÁ, TIMEA SANDOROVÁ,
KATARÍNA VARGOVÁ získali cenu za kolektívnu prácu.

To sme my 2-3/2012 • občasník • Vydalo: ZPMP v SR • Heydukova 25, 811 08 Bratislava
 IČO 00683191 • tel: 02/6381 4968, e-mail: zpmpvsvr@zpmpvsvr.sk
 Dátum vydania: 26. 9. 2012 • Ročník vydania: 13

Redakčne spracovali: PhDr. Iveta Mišová • Mgr. Adriena Pekárová • Mgr. Martina Jarolíňová • Mgr. Miroslava Vávrová
Na príprave čísla sa spolupodielali: Jana Kucharíková, Mária Moravcová, Erika Kyselicová, Ľubica Pochová, Martin Ševčík,
 Henrich Schmied, Katarína Krkošková, Tomáš Valach, Viliam Horváth, Róbert Vladár, Marián Húserka, Darina Krihová,
 Alexandra Potúčková, Daniel Benedíkovič, Richard Neumann, Tereza Rachelová, Peter Srnánek, Dušan Jurík,
 Martina Hlavatá, Michaela Broczká, Ján Pentka, Anikó Simon, Petra Kaňková, Kascia Bacia, Patrícia Jarjabková Garajová.
Grafický dizajn: Zuzana Chmelová • **Tlač:** POLYGRAFICKÉ CENTRUM, www.polygrafcentrum.sk

Akékoľvek rozmnožovanie textu a fotografií len s výhradným a predchádzajúcim písomným súhlasom vydavateľa.

Objednávky zasielajte na adresu: ZPMP v SR • Heydukova 25, 811 08 Bratislava

Cena ročného predplatného je 10,- €.

Vychádza s finančnou podporou MPSVaR SR a MK SR.

Registrované MK SR č. 2742/08. Podávanie novinových zásielok povolené RP Bratislava č. j. 1591/96 – P zo dňa 10. 4. 1996.
 ISSN 1338-8193

Strana 1 • Editoriál
Strana 2 • Letný špeciál
Strana 16 • Sebaobhajovanie
Strana 33 • Z každého rožka troška



MILÍ NAŠI ČITATELIA,

Do rúk sa vám dostalo nové číslo časopisu **To sme my**.
Leto sa v preklapilo do jesene, ale my v redakcii ešte stále spomínáme na teplé slnečné lúče.

Zážitky z leta nám pripomenula aj reportáž, ktorú nájdete od strany **2**.

Dočítate sa v nej napríklad o tom, aké je to hľadať pirátsky poklad.

Alebo o tom, kam vyraziť na výlet, ak sa ocitnete v Oščadnici.

V rubrike Sebaobhajovanie máme pre vás prekvapenie.

Okrem slovenských sebaobhajcov sa predstavia aj tí z Česka, Poľska a Maďarska!

A samozrejme, poslali nám aj krásne fotografie!

Viac informácií hľadajte od strany **16**.

Ešte čerstvá je reportáž z Výtvarného salóna ZPMP 2012.

Vernisáž sa konala 7. septembra v Nitre.

Čo sa tam dialo?

Kto získal ocenenie?

Dočítate sa od strany **33**.

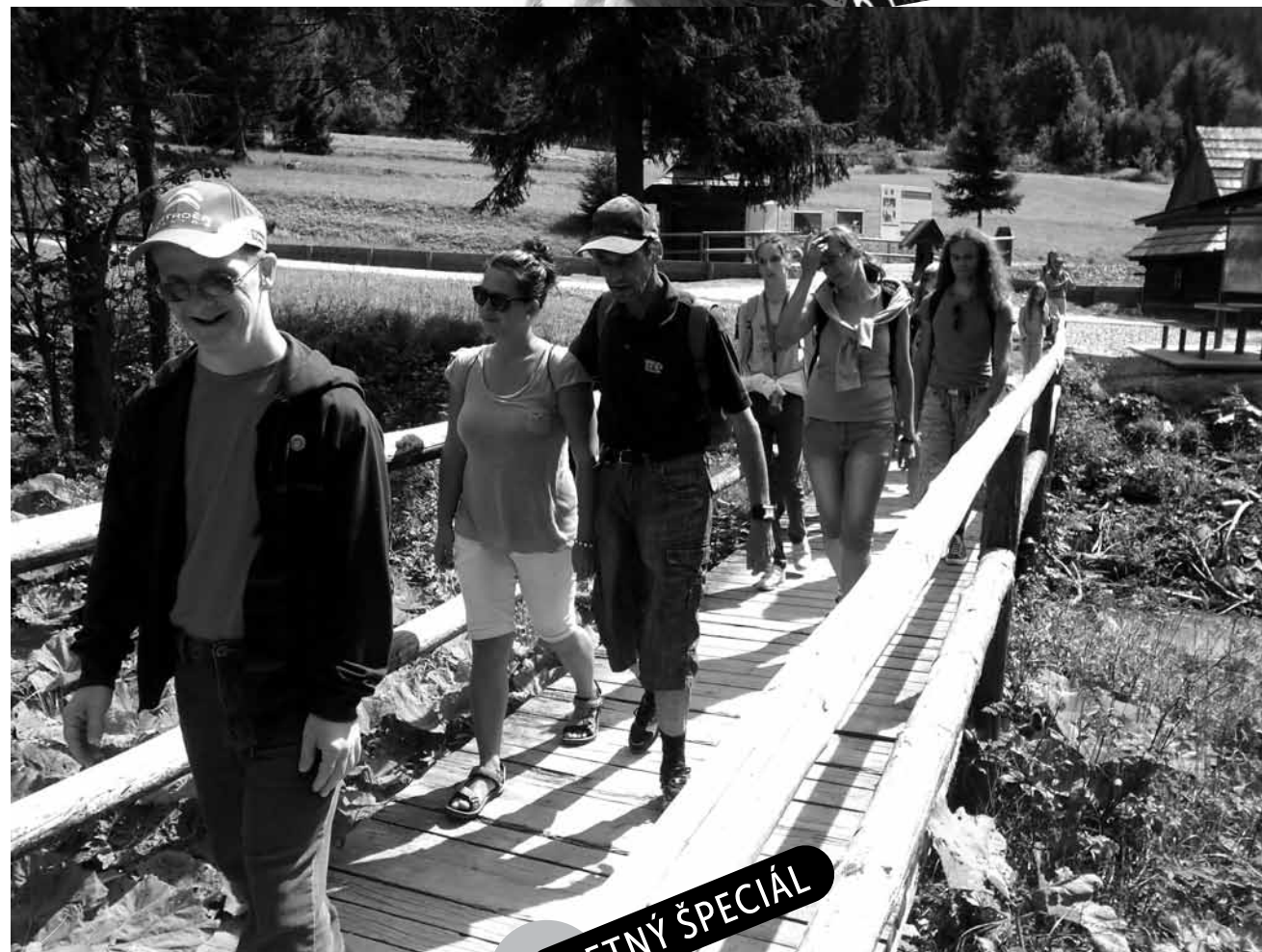
EDITORIÁL

Prajeme vám príjemné čítanie a farebnú jeseň.

Redakcia **To sme my**

LETNÝ POBYTOVÝ ŠPECIÁL

Aj tento rok sme si pre vás pripravili reportáž z letného pobytu ZPMP. Niektorých účastníkov pobytu vyspovedali ich asistenti. Iní sa predstavili sami. Tak či onak, reportáž vám priblíži zážitky aj životy všetkých, ktorí spolu strávili 1 krásny týždeň v penzióne RAMI v Oščadnici.



LETNÝ ŠPECIÁL

Čo sa mi najviac páčilo na letnom pobyte v Oščadnici?
Mesto Oščadnica, penzión, olympiáda, hľadanie pokladu, diskotéka, kamaráti.
Páčila sa mi Žilina, páčil sa mi kostol na námestí.
Ďalej sa mi páčila súťaž Rami má talent, kde som aj ja tancovala.
Porota ma pochválila.
Asistenti boli dobrí, veselí.
Opekačka sa mi páčila, bola chutná.
Na Olympiáde sa mi páčili všetky disciplíny.



• Čo si robila pred pobytom počas prázdnin?
Boli sme s rodičmi v Chorvátsku. Prechádzali sme sa po večeroch v meste, počúvali animačné programy, kúpali sme sa v bazéne a chodila som na aquagén.
Bývali sme v luxusnom apartmáne. Mali sme tam kuchynku, kúpeľňu, WC, sprchovací kút, televízor, manželské postele.
Jašterica nám chodila po strome.
• A boli ste aj na nejakom výlete?
Boli sme v Benátkach. Najskôr sme išli autobusom k lodi, potom sme sa plavili po mori a išli do Benátok.
A naspäť sme išli tiež vodným taxíkom.
Potom sme išli katamaranom do prístavu a potom sme išli do apartmánu.

Janka Kucharíková – Jane, kapitánka lode lásky ●





Letný pobyt ZPMP 2012 sme zrealizovali vďaka finančnej podpore z Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny v SR.



MINISTERSTVO PRÁCE,
SOCIÁLNYCH VECÍ A RODINY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



Som veľmi rada, že som sa zúčastnila na pobyte v penzióne RAMI. Páčila sa mi túra, športovanie a mesto Žilina. Každý deň sme mali diskotéku. Stretla som tu kamarátov. Mali sme aj rozcvičky. Snažila som sa cvičiť každý deň. Páčil sa mi program. Rada pozerám Sultána. Páčilo sa mi hľadanie pokladu. Strava mi chutila.

Majka Moravcová

LETNÝ ŠPECIÁL



Páčilo sa mi, že sme boli na výlete v skanzene.

Vozila som sa vláčikom.

Bolo pekné počasie.

Našla som si tu veľa kamarátov.

Hľadali sme poklad.

Mala som rada svoju asistentku Ivanku.

Vonku sme sa často hrali s loptou.

Spievala som v RAMI má talent pieseň Láska moja.

Na karnevale som bola princezná.

Boli sme aj na turistike v lese.

Na budúci rok sem prídem na dovolenku.

Erika Kyselicová



Páči sa mi penzión RAMI.

Páčil sa mi aj program aj výlet do Žiliny.

Chodili sme po námestiach, na nákupy.

Boli sme na káve a fotili sme sa.

Hrali sme sa na pirátov z ostrova a podľa mapy sme hľadali poklad.

Jedna asistentka bola papagáj a húpala sa.

Nakoniec sme od pirátov získali poklad.

Páčila sa mi hra s loptou a hra s lanom so zaviazanými očami.

Na ihrisku, kde sme sa predtým hrali, sme večer opekali.

Ďakujem vedúcej pobytu Mirke Vávrovej, ktorá bola dobrá vedúca.

Ľubka Pochová



Páčil sa mi hlavne výlet do Žiliny, plávanie a diskotéky v penzióne RAMI. Tiež sa mi páčila opekačka, na ktorej sme hrali na gitare a spievali sme si pesničky. Tiež ma potešilo, že som sa zoznámil s novými ľuďmi, ktorí sú zlatí a snažia sa o to, aby sme boli šťastní. A tiež sme stavali pirátsku loď a rozoznávali sme chute korenín. Veľmi rád by som si pobyt vyskúšal aj za rok. Ďakujem vám všetkým.

Maťo Ševčík

Na tento pobyt som sa veľmi tešil, ale aj som sa bál, aký bude, a či budem mať kamarátov. Celý pobyt sa niesol v športovom duchu. Hral som tu futbal, hádzal som si tanier, opekali sme a popritom sme si spievali, chodili sme každý deň na prechádzky do mesta. Najviac sa mi páčila cesta historickým vláčikom. Veľmi sa mi páčila Olympiáda, ale aj hľadanie pokladu ukrytého pirátmi. Páčilo sa mi prostredie, v ktorom sme boli.

Heňo Schmied

LETNÝ ŠPECIÁL



Pobyt v Oščadnici trval jeden týždeň. Už som poznala Peťa, Riša, Terku a iných a cez pobyt som spoznala kopu nových ľudí. Najviac sa mi páčila súťaž RAMI má talent. Doobeda som sa na ňu pripravovala a večer som vystupovala s pesničkou Diridonda. Všetkým sa to páčilo a pekne mi tleskali. Aj porota ma pochválila. Už sa teším na fotky.

Katka Krkošková

Mne sa na pobyte páčilo všetko. Aj tvorivé dielne – tam sme kreslili, navliekali korálky, maľovali. Na RAMI má talent som spievala pesničku od Barbary Haščákovej Sen. Porota ma pochválila, publikum mi tleskalo. Večer budeme mať karneval, budem Karkulka.

Darinka Krihová



Každý deň sme mali inú aktivitu, z ktorých najviac sa mi páčila opekačka. Na opekačke sme si pochutnali na výbornom špekáčiku a slaninke. A ešte lepšie sme sa spoznali a aj sme si zaspievali. Zážitkom bol aj pirátsky deň, keď sme hľadali poklad. Presúvali sme sa z jednotlivých stanovišť, kde sme museli získavať jednotlivé indície. Návšteva Žiliny sa mi tiež páčila, keďže som tam nakúpil svojej priateľke darčeky. Spoznal som tu veľa dobrých ľudí a nových kamarátov, s ktorými som sa cítil počas tohto pobytu veľmi dobre. Už teraz sa teším na ďalší pobyt, ktorého sa rád zúčastním.

Robo Vladár

Ako sa voláš?

Tomáško Valach. Mám 30 rokov.

• Odkiaľ si?

Zo Žiaru nad Hronom.

• Kto ťa prihlásil na pobyt?

Krstná mama.

• Aký bol pre teba pobyt?

Bolo to úžasné, plno zábavy, príbehov, humoru.

Nečakal som, že budem mať takých dobrých asistentov, ako ste vy.

Páčil sa mi tobogan na plavárni, diskotéka, športové hry, hľadanie pokladu, RAMI má talent.

• Aký bol tvoj najväčší zážitok?

Mám veľa zážitkov, veľa kamarátov.

Páčili sa mi asistentky Mirka Petrovičová, Bebe, Ivanko Hampl, Jurko Gerbel a Mirka Vávrová.

Tomáš Valach ●

LETNÝ ŠPECIÁL

Mal som sa tu dobre, mám tu kamaráta – Tomáša Valacha. Boli sme sa pozrieť v skanzene. Boli tam pekné domčeky. Odviezol som sa na vláčiku. Hráť sa s lietajúcim tanierom. Rád chodím na turistiku tu do lesa. Páči sa mi aj príroda. Svieti tu slnko, nie je tu zima. Išiel by som aj na budúci rok.

Majo Húserka ●

Na pobyte sa mi najviac páčilo na kopcoch a v skanzene, v ktorom boli pekné chatky.

Išiel som aj vláčikom.

Aj oddych sa mi páčil, dávam si počas neho kávičku.

Mám tu aj veľa kamarátov, napríklad Darinku.

Ešte by som tu chcel ostať.

Najväčší zážitok je pre mňa to, že sme tu všetci.

Veľmi sa mi páči aj biliard, keď triafame do loptičiek.

Z aktivít ma bavia športové aj tvorivé aktivity.

Pri hľadaní pokladu sa mi páčilo hľadanie korytnačiek a stavanie lode.

Bojovali sme aj s pirátmi, vyberali sme fľašku z jazera.

Všetky súťaže ma bavili.

Chcel by som prísť na pobyt aj na budúci rok.

Vilko Horváth ●



• **Ako sa voláš?**

Volám sa Alexandra Potúčková.

• **Kde bývaš?**

Bývam v Starej Turej.

• **Čo rada robíš?**

Rada chodievam do obchodu,
na prechádzky, na chalupu
s tatinom. Rada píšem na počítači,
pozerám si fotky, pozerám TV správy,
počúvam CD.

• **Kde chodievaš cez deň?**

Cez deň chodievam do Trenčína,
do Deny.

Robíme tam keramiku.

• **Ako sa ti páči na pobyte?**

Na pobyte sme maľovali, boli sme
na výlete v Žiline.

Boli sme na námestí, tam sme si
urobili fotky.

V piatok večer bol RAMI má talent.
Spievala som pesničku od Elánu
– Kočka.

Bola dobrá zábava a potom diskotéka.
Dobre tu varili.

Najviac sa mi páčila opekačka.

Jedli sme špekáčky, hrali na gitare
a spievali.

Saška Potúčková ●

LETNÝ ŠPECIÁL

Bola som v meste, kúpila som si kofolu.

Videla som lietať papagája.

Navštívila som Žilinu a bola sa kúpať.

Bol tam aj tobogan.

Na Olympiáde sme hádzali loptičky
do pohárikov.

Hrali sme hru s vreckami s vodou.

Prehadzovali sme ich pomocou plachty
cez lano druhému tímu. Preťahovali
sme sa lanom.

Miška Broczká ●



Páčil sa mi futbal.

Ja som bol najviac v bráne
a dobre som chytal.

Fajn boli rozcvičky.

Mám veľa nových kamarátov.

Sú tu pekné stromy.

Máme tu biliard, ktorý som si
párkrát zahral.

Škoda, že to tu končí.

Veľmi sa mi tu páčilo.

Dano Benedikovič ●



Išli sme na výlet do Očsadnice
autobusom, na Vychylovku,
skanzen a vláčik.

Ukázal som ostatným aj svoje
výrobky z drôtika.

Som rád, že som tu s Terezkou.

Rišo Neumann ●



V nedeľu som prišla s rodičmi po výlete z Vrátnej doliny. Potom sme mali večeru a všetci sme sa zoznámili. Boli sme v Oščadnici na námestí, je veľmi moderne vytvorené. Začala som sa učiť hrať biliard podľa pravidiel od Riša. Jedna skupina išla do Žiliny a druhá na Vychylovku a do skanzenu a na úvratovú železničku, ktorá je tretia na svete. Prvá je v Indii, druhá v Južnej Amerike a tretia na Slovensku.

Terka Rachelová

Volám sa Peťo Srnánek. Mám 41 rokov. Boli sme v Žiline na výlete, kde som si kúpil slovensko-taliansky hovorník. Začal som sa učiť taliančinu: Comincio a studiare italiano. Cítil som sa príjemne.

Peťo Srnánek



Na pobyte v Oščadnici sa mi veľmi páčilo. Oščadnica je veľmi pekné mesto. Bol som tu v milej spoločnosti. Rád som tu pobudol so všetkými a spoznal som tu veľa nových ľudí. tu dobrá vyhládka – bolo vidieť na domy v dedine. Hrávali sme tu futbal, volejbal a hádzali si lietajúci tanier. Rád som si zatancoval na všetkých diskotékach. Piatkový večer sme mali RAMI má talent. Mali sme neskutočne zábavnú porotu. Najviac sa mi páčilo, keď sa spievalo Otvárajte kasíno. Bolo tu krásne, mám plno nezabudnuteľných zážitkov.

Dušan Jurík

LETNÝ ŠPECIÁL



Išli sme sa prejsť do okolia penziónu RAMI. Boli sme aj v meste Oščadnica na nákupoch. Páčila sa mi aj súťaž RAMI má talent, kde som spieval pesničku od Vidieku – Vidiečan. Mal som aj trochu trému – triasli sa mi kolená, ale zvládol som to. Porota bola v zložení Lucie Bílá, Haló Pabera a Dara Rolins. Lucka Bílá hovorila, že to bolo dobré, Haló Pabera hovoril, že som tam mal nejaké slabšie tóny a Dara Rolins hovorila, že sa jej to páčilo. Na Olympijských hrách sme mali veľa súťaží, napríklad prehadzovanie vreciek pomocou plachty cez sieť. Mali sme behať pre cukríky, hádzať loptičky na asistenta, nosili sme loptičku na rakete, hádzali na cieľ na umelé poháriky a mali sme pero, priviazané o telo zozadu trafiť do pohárika na zemi. Potom sme museli byť ako hadík so zaviazanými očami a urobiť slalom medzi prekážkami. Fotil som veľa fotiek vnútri v dreveniciach a okolitú prírodu. Odfotil som aj vláčik. Je tam veľa dreveničiek, kde môžeme vidieť, ako žili ľudia kedysi na Kysuciach. Skanzen v Novej Bystrici sa začal stavať v roku 1974, keď boli zatopené 2 obce. Veľmi sa mi páčil pobyt a veľmi by som chcel ísť aj na budúci rok.

Janko Pentka

Na pobyte sa mi páčilo veľmi dobre, zoznámila som sa tu s novými kamarátmi a asistentmi. Bolo to veľmi zaujímavé. Súťaže boli zábavné a páčili sa mi, zúčastnila som sa veľmi rada. Olympiáda bola tiež veľmi zaujímavá. Najkrajšie na nej bolo to, že som bola na 3. mieste a dostala som bronzovú medailu. To, že som nezvítazila, mi nevadilo. Aj keď som po tom túžila, aby zelený tím bol na 1. mieste a dostal zlatú medailu. Súťaže boli ľahké a zvládnuteľné, bola to moja druhá, pozitívna skúsenosť. Diskotéky boli super, zabávala som sa veľmi dobre, lebo tie mám zo všetkého najradšej. Na výlete v Žiline sa mi páčilo, vyzeralo to tam pekne a zaujímavo. Aj na plavárni sa mi páčilo, užila som si to tam, ako to len bolo možné. Okúpala som sa v 2 bazénoch, voda bola fajn, aj som si trochu poplávala. Na túre po okolí sa mi tiež páčilo, to prostredie okolo mňa, čo som všetko videla, malo svoje čaro. Bolo tu krásne. Aj vo futbale som bola dobrá, vyskúšala som si ho. Opekačka bola super, lebo tam bolo veselo, aj sme si spolu spievali. Chutilo mi vynikajúco. Som šťastná, že som sa opekačky zúčastnila. Hľadanie pokladu bola podľa mňa súťaž veľmi dobrodružná a zaujímavá.



Počasie sme tu mali väčšinou krásne, slnečné a teplé. Stálo to za to. V súťaži RAMI má talent som bola vynikajúca, spievala som Červené jablčko. Počas toho, ako som spievala, som mala trochu trému, bola som strnulá, napätá a triasol sa mi hlas. Napriek tomu som rada, že som sa prihlásila na kasting u Mirky Vávrovej. Varili tu veľmi dobre, povedala by som, že až vynikajúco. Všetko, čo mi priniesli, som s chuťou zjedla. Prišla som tu na iné myšlienky. Pôjdem na pobyt so sebaobhajcami aj na budúci rok, v prípade, že sa bude konať.

Maťka Hlavatá ●

LETNÝ ŠPECIÁL



AKÉ JE SEBAOBHAJOVANIE NA SLOVENSKU, V MAĎARSKU, ČESKU A V POĽSKU?

Ak čítate náš časopis pravidelne, o sebaobhajovaní ste už určite počuli. A ak náhodou nie, nevadí. V našom špeciále na tému sebaobhajovanie nájdete všetky dôležité informácie.

Postupne vám predstavíme skupiny sebaobhajcov zo Slovenska, Maďarska, Česka a Poľska. V každej krajine to vyzerá trochu inak. V čom sme si podobní a v čom sa líšime? Túto otázku sme si pred zhruba rokom položili aj my. A tak vznikol projekt Posúvame sa ďalej – sebaobhajovanie v krajinách V4. Krajiny V4 to je spoločný názov pre Slovensko, Česko, Maďarsko a Poľsko. Práve tieto krajiny sa do projektu zapojili. Projekt získal podporu Medzinárodného Višegrádskeho Fondu a tak ho môžeme realizovať. Začali sme v decembri 2011 a skončíme v novembri 2012. Podarilo sa nám zorganizovať 4 stretnutia partnerov projektu. Konali sa v rôznych mestách – v Bratislave, Prahe, Budapešti a vo Varšave. V tejto chvíli dávame dohromady všetky zaujímavé informácie, ktoré sme sa na stretnutiach dozvedeli. V tomto čísle časopisu To sme my vám prinášame výber toho najzaujímavejšieho. Tak príjemné čítanie!

SEBAOBHAJOVANIE



SEBAOBHAJOVANIE NA SLOVENSKU

ČO JE TO SEBAOBHAJOVANIE?

Sebaobhajovanie je podporovanie ľudí s mentálnym postihnutím, aby dokázali riadiť svoj život podľa svojich predstáv.

To znamená, že na stretnutiach sebaobhajcov sa sebaobhajcovia učia:

- lepšie spoznať samých seba,
- hovoriť za seba,
- rozhodovať sa,
- hovoriť o svojich potrebách, túžbach, plánoch,
- veľa dôležitých informácií.

Na stretnutiach sebaobhajcov sú aj asistenti, ktorí ich v tom podporujú.

Ale dávajú sebaobhajcom len toľko podpory, koľko potrebujú.

Prvé skupiny sebaobhajcov sa na Slovensku začali stretávať v roku 2001.

V súčasnosti sú na Slovensku 3 aktívne skupiny v Bratislave.

1 aktívna skupina sebaobhajcov sa stretáva aj v Čenčiciach.

O aktivite ďalších skupín veľa nevieme...

Budeme radi, ak sa nám ozvú :).

Predstavíme vám bližšie skupiny, ktoré sa stretávajú v Bratislave.

AKÉ SÚ ICH NAJOBLÚBENEJŠIE TÉMY?

- vzťahy
- komunikácia
- voľný čas (záľuby)



- ekológia
- bývanie
- práca
- prvá pomoc

NA ČOM SKUPINY PRACUJÚ?

Napríklad jedna skupina sebaobhajcov si dala za cieľ prepísať a zjednodušiť 10 článkov z Dohovoru OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím.

Táto skupina chce, aby tomuto zložito napísanému zákonu porozumeli všetci.

Výsledky ich práce priebežne uverejňujeme aj v našom časopise.

Nájdete ich v rubrike Polopate.



SEBAOBHAJOVANIE

KTO SA MÔŽE PRIHLÁSIŤ DO SKUPINY SEBAOBHAJCOV?

Môže sa prihlásiť ktokoľvek.

Väčšinou to bývajú 1-2 ľudia za rok.

Inak sú skupiny stále, nemenia sa.

Každý rok asistenti rozosielať pozvánky.

ZPMP v SR tiež organizuje rôzne aktivity, kde je možné sa o sebaobhajovaní dozvedieť.

Niektorí sebaobhajcovia sa do skupiny zapoja cez svojich kamarátov.

AKO VYZERÁ STRETNUTIE SEBAOBHAJCOV?

Na prvých stretnutiach sa sebaobhajcovia v skupine zoznamujú.

Ďalšie stretnutia sa venujú témam, ktoré ich zaujímajú alebo trápia.

Vždy na začiatok stretnutia každý sebaobhajca povie, ako sa mu za uplynulý týždeň darilo.

Potom sa skupina venuje téme.

Niekedy sa sebaobhajcovia len rozprávajú.



Niekedy skúšajú rôzne aktivity a hrajú sa.

Je to rôzne a závisí to od témy.

Aby ste si vedeli lepšie predstaviť, ako to na sebaobhajovaní v Bratislave vyzerá, pozrite si fotografie.



ČO JE TO SEBAOBHAJOVANIE?

Sebaobhajovanie je snaha ľudí s mentálnym postihnutím naučiť sa hovoriť svoj názor, vedieť čo chcú, a ako to dosiahnu.

Sebaobhajca sa učí:

- byť zodpovedný za svoj život,
- rozhodovať sa,
- rozumieť ľuďom okolo seba, počúvať ich a rešpektovať ich.

Sebaobhajca by mal chcieť vo svojom živote niečo zmeniť a ísť si za tým.

Samozrejme, dostáva pritom podporu od asistentov.

Prvá skupina sebaobhajcov vznikla v roku 1999 v Prahe. Sebaobhajcovia nazvali svoju skupinu „Sami a spolu“. Jej prvým asistentom bol Ján Šiška.

Teraz je v Česku ešte asi 15 ďalších skupín sebaobhajcov. Ale len približne 7 je naozaj aktívnych.

Podme sa pozrieť na skupinu Sami a spolu z Prahy. Ako to tam funguje?

Skupina Sami a spolu má 14 členov a 2 asistentov. Stretáva sa raz za týždeň.

Každý sebaobhajca má na stretnutí svoju úlohu. Niektorí dohliada na to, aby sa všetci podpísali na prezenčnú listinu.

Niektorí stretnutie otvára, niektorí ho ukončujú.



AKÉ SÚ NAJOBLÚBENEJŠIE TÉMY V TEJTO SKUPINE?

V roku 2011 to boli tieto témy:

- vzťahy
podporované bývanie (môžem si to dovoliť?), bývanie s mojím partnerom
- asistencia v podporovanom bývaní
- problém s jedným z našich sebaobhajcov – dlhodobý proces
- rodičia – kto robí rozhodnutia? Prečo ma nepočúvajú? Som dospelý?
- problémy v práci
- príprava na konferenciu v Portugalsku
- príprava na víkendové stretnutie sebaobhajcov (Česko a Slovensko)
- príprava na stretnutie s rodičmi
- Dohovor OSN

NA ČOM SKUPINA PRACUJE?

Mohli by sme sa opýtať aj inak – aké sú ciele skupiny?

V roku 2011 to boli tieto ciele:

- stretnúť sa s rodičmi a povedať im o tom, čo je to sebaobhajovanie
 - pripraviť prezentáciu skupiny
- To znamená, že každý sebaobhajca by mal vedieť porozprávať, akú rolu má v skupine a aké témy ho zaujímajú
- zorganizovať víkend pre sebaobhajcov z Česka a Slovenska
 - pripraviť sa na medzinárodnú konferenciu v Portugalsku
 - venovať sa riešeniu svojich vlastných osobných problémov

SEBAOBHAJOVANIE

KTO SA MÔŽE PRIHLÁSIŤ DO SKUPINY SEBAOBHAJCOV?

Skupina práve vymýšľa pravidlá pre prijímanie nových členov.

Väčšinou to bývajú 1-2 ľudia za rok.

Sebaobhajcovia s podporou asistentiek vytvorili letáčik. Potom s pomocou letáčiku predstavili skupinu v iných zariadeniach.

Väčšinou noví sebaobhajcovia prichádzajú na odporúčenie svojich kamarátov.

Skupina vymyslela „prechodný čas“, kedy sa môže nový sebaobhajca rozhodnúť, či chce v skupine zostať.

Takisto sa môže rozhodnúť aj skupina.

Prechodný čas sú teraz 3 stretnutia sebaobhajcov.

AKO VYZERÁ STRETNUTIE SEBAOBHAJCOV?

Samozrejme, každé stretnutie je iné.

Ale vždy má rovnakú štruktúru.

Na začiatok stretnutia patrí privítanie.

Súčasťou privítania je porozprávanie sa o tom, ako sa kto má.

Po úvode sa zhrnie téma z minulého stretnutia.

Ak je pre sebaobhajcov stále zaujímavá, pokračujú v tejto téme ďalej.

Ak nie, zvolia si inú tému.

Ak treba, precvičujú si rôzne zručnosti súvisiace s témou.

Po krátkej prestávke si skupina urobí zhrnutie toho, čo sa dnes dozvedela.

Dôležité je tiež dohodnúť sa, kedy a kde sa skupina stretne nabudúce.

Potom sa skupina rozlúči.



SEBAOBHAJOVANIE

Zaujímá vás, prečo sebaobhajcovia chodia na tieto stretnutia?

Tu sú ich odpovede:

„Chcem sa naučiť bojovať za svoje práva.
Keď sa dám na boj, tak musím bojovať!
Nikto ma nemá kontrolovať, kde som a tak.“

Jirka

„Chcel by som sa naučiť o svojich ľudských právach.
A chcel by som vedieť niekomu ďalšiemu poradiť.“

Honza

„Chodím sem, pretože sa chcem niečo nové naučiť
a byť s ľuďmi.“

Věra

„Chodím sem, pretože sa mi páči byť medzi ľuďmi.
Na sebaobhajovaní sa vždy upokojím, viac než v práci.
Chcem sa tiež naučiť obhajovať.
Nechcem, aby za mňa niekto niečo robil.
Musím sa vedieť brániť!“

Jitka

„Chodím sem, aby som sa niečo naučil.
A aby som pomohol ďalším ľuďom s mentálnym
postihnutím.“

Pavel



SEBAOBHAJOVANIE V POĽSKU

ČO JE TO SEBAOBHAJOVANIE?

Byť sebaobhajcom znamená poznať svoje práva,
byť v skupine, trénovať rôzne zručnosti (napríklad
komunikáciu, ako nakupovať a podobne).

Veľa sebaobhajcov má vďaka stretnutiam vyššie
sebavedomie.

Cieľom sebaobhajovania je zlepšenie života
sebaobhajcu.

Sebaobhajca by mal vedieť hovoriť za seba, povedať
svoj názor a robiť vlastné rozhodnutia.
Prvá skupina sebaobhajcov sa začala stretávať v roku
2001 vo Varšave.

SEBAOBHAJOVANIE

Teraz je v Poľsku asi 9 skupín sebaobhajcov.
Všetky skupiny sú členmi združenia ROSA.
Počas nášho projektu sme sa zoznámili s 2 skupinami
sebaobhajcov v Poľsku.

Jedna skupina sa stretáva v meste Piekary Śląskie.
Táto skupina má 15 členov a 1 asistenta.

Od tejto skupiny nám prišiel list, v ktorom píše,
čo je pre nich sebaobhajovanie:

Raz na jednej konferencii sebaobhajca
Rafal Kubica povedal:
„Sebaobhajca je človek, ktorý aktívne pracuje
v prospech ľudí s postihnutím.
Sebaobhajca bojuje za veci, ktoré sú pre ľudí
s postihnutím dôležité.
Napríklad za ratifikáciu Dohovoru OSN o právach
osôb so zdravotným postihnutím.
Sebaobhajca sa zúčastňuje rozličných konferencií,
tréningov, stretnutí s politikmi a médiami.“

Byť sebaobhajcom je veľmi zodpovedná úloha.
Sebaobhajca musí mať veľa vedomostí.
Musí vedieť hovoriť s rôznymi ľuďmi.
Ak chce bojovať za svoje práva, musí najprv vedieť,
aké práva má.
Musí poznať dôležité zákony a dokumenty.
V roku 2011 sa Rafal stretol s nami,
so sebaobhajcami z mesta Piekary Śląskie.
Podporil nás a spojil dohromady.
Teraz naša skupina sebaobhajcov patrí do ROSA.
ROSA je združenie sebaobhajcov z celého Poľska.
Založilo ju Poľské združenie na pomoc ľuďom
s mentálnym postihnutím.
ROSA v meste Piekary Śląskie sa snaží presvedčiť
miestnych politikov,
že mesto má byť k ľuďom s mentálnym postihnutím
priateľské.



ROSA Piekary Śląskie zorganizovala, napríklad:

1. Stretnutie s členom parlamentu – pánom Jerzym Polaczekom.

Na tomto stretnutí sme hovorili o rôznych veciach, ktoré ľudia s mentálnym postihnutím potrebujú. Dali sme mu list a vyjadrili rozhorčenie nad tým, že ratifikácia Dohovoru OSN sa v Poľsku stále odkladá.

2. Stretnutie so starostom mesta.

Na tomto stretnutí sme hovorili o problémoch, ktoré ľudia s mentálnym postihnutím majú aj o možných riešeniach.

3. Navštívili sme Poľský parlament.

4. Poslali sme list ombudsmanke, profesorky Irene Lipowiz.

5. Zúčastnili sme sa konferencie organizovanej Poľským Fórum pre ľudí s postihnutím. Na tejto konferencii sme mohli povedať o svojich právach a ostatní nás počúvali. Pre ľudí s postihnutím to bola veľká príležitosť.

Mnohí cítili, že sa s nimi zle zaobchádza.

A tu, na tejto konferencii, o tom mohli porozprávať.

Aspoň takto mohli urobiť niečo pre ostatných ľudí s postihnutím.

Ale úloha sebaobhajcu, to nie sú len výlety na konferencie.

Počas stretnutí riešime na sebaobhajovaní aktuálne problémy, hovoríme o rôznych témach.

Lepšie sa tu spoznávame a lepšie spoznávame svoje možnosti.

Teraz je našou najdôležitejšou úlohou urobiť všetko, aby bol ratifikovaný Dohovor OSN.

Chceme uverejniť článok v miestnom časopise.

Plánujeme zorganizovať niekoľko stretnutí so starostom a dôležitými politikmi.

Chceme im ukázať, aký dôležitý je pre nás tento dokument.

Chceme ľuďom ukázať, že aj my sme členmi našej spoločnosti.



AKÉ SÚ NAJOBLÚBENEJŠIE TÉMY V TEJTO SKUPINE?

- práva dané poľskými zákonmi a Dohovorom OSN
- sexualita ľudí s postihnutím
- smrť členov rodiny a priateľov
- sobáš ľudí s postihnutím
- práca ľudí s postihnutím
- riešenie problémov s úradmi

SEBAOBHAJOVANIE

- formality týkajúce sa ľudí s postihnutím (dokumenty, dôchodok, rozhodnutia o postihnutí)
- voľby zástupcov
- postihnutie – rôzne druhy, úrovne, pôvod

KTO SA MÔŽE PRIHLÁSIŤ DO SKUPINY SEBAOBHAJCOV?

Nikto zvonku do skupiny neprichádza. Skupina má stabilných členov a stretáva sa v dennom centre.

Počas projektu sme spoznali ešte ďalšiu skupinu sebaobhajcov.

Tentokrát z mesta Slupsk.

Skupina sa rozhodla, že sa nám predstaví prostredníctvom fotografií.

SEBAOBHAJOVANIE



SEBAOBHAJOVANIE V MAĎARSKU

ČO JE TO SEBAOBHAJOVANIE?

Sebaobhajca obhajuje svoje záujmy a záujmy ostatných členov skupiny.

Mal by poznať vlastné schopnosti a zručnosti.

Mal by sa dobre orientovať v problémoch a situáciách, ktoré sa ho týkajú.

Mal by mať odvahu postaviť sa za seba a členov skupiny.

Najdôležitejšie je, aby sa dokázali správne rozhodovať v otázkach týkajúcich sa svojej osoby.

Prvá skupina vznikla v Maďarsku v roku 2002.

Teraz je ich okolo 20 v rôznych mestách.

My sme počas projektu spoznali, napríklad, skupinu sebaobhajcov z miest Tapolca a Ajka.

Každá skupina má asi 10 členov a 1 – 2 asistentov.
 Stretáva sa 2-krát do mesiaca.
 Jedno stretnutie trvá hodinu.
 Sebaobhajcovia sa stretávajú po celý rok,
 s výnimkou leta.

AKÉ SÚ NAJOBLÚBENEJŠIE TÉMY V TÝCHTO SKUPINÁCH?

- rodina
- komunikácia
- trávenie voľného času
- bývanie
- obchod
- ako žiadať o prácu
- riešenie konfliktov
- zdravie
- práva
- sexualita
- peniaze



NA ČOM SKUPINY PRACUJÚ?

Napríklad teraz skupiny veľa diskutujú
 o možnostiach bývania bez rodičov.
 Tiež ich zaujíma, či sa ľudia s mentálnym
 postihnutím môžu vydávať a ženiť.
 A láka ich aj možnosť ísť do Maďarského
 parlamentu a presadzovať svoje záujmy...



KTO SA MÔŽE PRIHLÁSIŤ DO SKUPINY SEBAOBHAJCOV?

Do skupiny sa prijímajú aj noví členovia.
 Ale iba zo zariadenia, kde sebaobhajovania prebieha.
 Do skupiny nechodí nikto zvonku.
 Noví sebaobhajcovia sa môžu prihlásiť sami.
 Napríklad, vidia, že ich kamaráti chodia na stretnutia
 sebaobhajcov.
 To ich motivuje, aby to sami skúsili.

Novým členom sa v skupine venuje veľa času.
 Nový sebaobhajca sa najprv predstaví ostatným.
 Potom sa dozvie, o čom skupina je a ako funguje.

AKO VYZERÁ STRETNUTIE SEBAOBHAJCOV?

V Maďarsku to majú veľmi podobné ako na Slovensku.
 Počas stretnutí sa sebaobhajcovia venujú témam, ktoré
 ich zaujímajú.
 Asistenti im pripravujú aktivity, ktoré sebaobhajcom
 pomáhajú lepšie porozumieť téme.
 Niekedy si trénujú a skúšajú svoje zručnosti.



SEBAOBHAJOVANIE



SEBAOBHAJOVANIE



NA ZÁVER

Ak vás téma zaujala, ešte viac informácií môžete nájsť na našej webovej stránke www.zpmpvsr.sk alebo www.sebaobhajovanie.sk po skončení projektu. Projekt sa skončí v novembri 2012.

Projekt Posúvame sa ďalej – sebaobhajovanie v krajinách V4 sa uskutočnil s podporou Medzinárodného Višegrádskeho Fond



VERNISÁŽ CELOSLOVENSKEJ SÚŤAŽE VÝTVARNÝ SALÓN ZPMP 2012

7. september 2012

Ponitrianske múzeum v Nitre

V piatok popoludní sa v Ponitrianskom múzeu v Nitre konala vernisáž Výtvarného salóna ZPMP 2012. Stretlo sa na nej veľa milých ľudí. Výstavu otvoril riaditeľ múzea pán Števko a jeho manželka, predsedníčka ZPMP v Nitre pani Števková. Účastníkom sa prihovorila pani Vyberalová, podpredsedníčka ZPMP v SR. Prišla vzácna návšteva z Nitrianskeho samosprávneho kraja, pani Budajová, pani Libová a pani Klbiková. Ten deň bol plný nádherných farieb a dobrej nálady.

Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA

Výhercom výtvarnej súťaže sme zagratalovali a zatlieskali. Mená všetkých ocenených nájdete v časopise Informácie č.3/2012. S niektorými sme sa na vernisáži aj porozprávali.



S FINANČNOU PODPOROU
MINISTERSTVA KULTÚRY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



Projekt Výtvarný salón ZPMP 2012 sme zrealizovali s podporou Ministerstva kultúry SR.

MÁRIA KRČMÁRIKOVÁ, NIKOLA KOPRIVOVÁ, TIMEA SANDOROVÁ, KATARÍNA VARGOVÁ získali cenu za kolektívnu prácu.

Prišli zo združenia NEZÁBUDKA – združenie na pomoc rodinám s postihnutými deťmi v Turni

IM: Dievčatá, čo ste namaľovali na svojich obrázkoch?

Dievčatá: Maľovali sme rozkvitnutú lúku, prírodu, prázdniny u babičky a otláčali sme jesenné lístie.

IM: Prečo dostal váš obrázok cenu?

Dievčatá: Lebo je nádherný.

IM: Veľa maľujete?

Dievčatá: Áno, veľmi veľa, často a radi.

IM: Aké farby máte najradšej?

Katka: všetky.

Timea: žltú.



Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA

MARTIN GRÚŇ z Bratislavy.

IM: Martin, čo si namaľoval na obraze?

Martin: Obrázky zo Slovenska. Použil som vodovky, ceruzky, fixy.

IM: Čo myslíš, prečo dostal tvoj obrázok cenu?

Martin: Na obrázku bol Bratislavský hrad, ktorý sa zapáčil. Mňa zaujíma hrad už od 3 rokov. Aj mama chcela, aby som niečo pekné nakreslil. Kreslil som aj obrázky z Čiech.

IM: A čo najradšej maľuješ?

Martin: Najradšej maľujem dopravu a prírodu.

IM: Poznáš aj nejakých maliarov?

Martin: Áno. Júliusa Zelera, Maxa Švabinského, Jana Zrzavého...

IM: Ktorá farba je tvoja najobľúbenejšia?

Martin: Je to modrá farba.



MILAN SANDTNER prišiel z DSS Hestia v Pezinku.

IM: Milan, čo si namaľoval na obraze?

Milan: Bola to trilógia, kreslil som búrku, blesky, tornádo, ako prší dážď.

IM: Čo myslíš, prečo dostal tvoj obrázok cenu?

Milan: Páčili sa mraky, búrky, sopka a láva, ako pršalo, sila tornáda.

IM: Čo najradšej maľuješ?

Milan: Rád maľujem baránky.

IM: Ktorá farba je tvoja najobľúbenejšia?

Milan: Modrá a zelená.



ZUZKA HRABÁRIKOVÁ prišla zo Spojenej školy v Pezinku (z alokovaného pracoviska na Vajanského ulici v Modre)

IM: Zuzka, čo si namaľovala na obraze?

Zuzka: Páva.

IM: Prečo dostal tvoj obrázok cenu?

Zuzka: Pretože páv je najkrajší, farebný, namaľovaný temperkami.

IM: Čo najradšej maľuješ?

Zuzka: Rôzne postavičky a pávov.

IM: Svoje obrázky si vymýšľaš, alebo maľuješ podľa predlohy?

Zuzka: Niektoré si sama vymyslím a iné podľa pani učiteľky.

IM: Ktorá farba je tvoja najobľúbenejšia?

Zuzka: Červená.



FRANTIŠEK TÓTH z Devínskej Novej Vsi

IM: Ferko, čo si namaľoval na obraze?

Ferko: Na môj obrázok som namaľoval včelích ľudí. Je to čierno biela maľba a kresba. Kresba preto, lebo som to vytieňoval čiernou ceruzkou.

IM: Prečo dostal tvoj obrázok cenu?

Ferko: Myslím, že každému sa páči čierno biela maľba – kresba. Jej odtieň.

IM: Svoje obrázky si vymýšľaš, alebo maľuješ podľa predlohy?

Ferko: Vymýšľam si podľa seba, z vlastnej hlavy.

IM: Poznáš nejakých maliarov?

Ferko: Áno, práve som sa s jedným zoznámil, je to pán Miroslav Cipár. Ale ešte aj pred ním som poznal pani Zuzanu Krajčovičovú. Ona je maliarka. Ale aj pani učiteľku Žažovú, tetu Maťa Ďurindu. Ukázala mi, ako sa maľuje, učila ma.

IM: Ktorá farba je tvoja najobľúbenejšia?

Ferko: Mám rád skoro všetky farby.



Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA

**ZUZKA MARTINSKÁ z PSC Impulz
ZPMP v Bratislave-Petržalke**

IM: Zuzka, čo si namaľovala na obraze?

Zuzka: Maľovala som plachetnice.

IM: Čo myslíš, prečo dostal tvoj obrázok cenu?

Zuzka: To neviem, asi je pekný.

IM: Rada kreslíš? Maľuješ podľa predlohy?

Zuzka: Veľmi rada kreslím. Najradšej kreslím podľa knihy.

IM: Ktorá farba je tvoja najobľúbenejšia?

Zuzka: Je to červená.



S výhercami sa zhovárala Iveta Mišová.